

え??  
見えない!  
本当にその年齢?

# いつまでも若々しく がんにならない体づくり ～食と運動～



スポーツ医学博士  
治面地 順子

セミナー日時

2018年

6月23日 土

11:00～14:30



ナグモクリニック総院長  
Dr.南雲吉則

参加費：事前振込 5,500 円 当日 6,000 円(ランチ代込み)

会場：ナグモクリニック東京6階 半蔵門駅5番出口徒歩4分  
(東京都千代田区三番町3-10 乳房再建センタービル)

●命の食事●

大切な人をがんから守るため今できること  
がんが喜ぶ『狂った食事』を今すぐやめなさい!!

◆第1部◆

11:00～12:00 「命の食事」

Dr.南雲吉則 (ナグモクリニック総院長)

◆第2部◆

12:00～13:00 「アルファビクス体験」

治面地順子 (アルファビクス創始者)

体と心の癒し がん細胞に負けないエクササイズ

◆第3部◆

13:00～14:30 命の食事体験ランチ会



●アルファビクスとは?●

アルファ波音楽に合わせて腹式呼吸と運動を一体化して行い、アルファビクスバンドを使って筋肉をほぐしていきます。心身をリラックスさせボディティブ志向に導くリラクゼーションを行いストレス解消とともにバランスのとれた健康な心身をつくっていきます。



主催：株式会社ジェイ・コミュニケーション・アカデミー

申込：TEL 03 - 3373 - 2378 FAX 03 - 5333 - 2307 メール form@j-c-a.co.jp